**Профилактика и симптомы коронавирусной инфекции**

 **Симптомы коронавирусной инфекции**

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) **сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:**

* **высокая температура тела**
* **головная боль**
* **слабость**
* **кашель**
* **затрудненное дыхание**
* **боли в мышцах**
* **тошнота**
* **рвота**
* **диарея**

 **При подозрении на коронавирусную инфекцию:**

1. **ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА**. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. **ОГРАНИЧЬТЕ КОНТАКТЫ** со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ**  при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** индивидуальные предметы личной гигиены и одноразовую посуду.
5. **ПРОВОДИТЕ** в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

**С целью профилактики:**

1. **ВОЗДЕРЖИТЕСЬ**  от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. **ИСПОЛЗУЙТЕ** одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. **ИЗБЕГАЙТЕ** близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. **МОЙТЕ РУКИ**  с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. **ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ**  гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. **ОГРАНИЧЬТЕ**  по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ**  только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

